



ESPACE HIMALAYA

PLANNING HEBDOMADAIRE



LUNDI

9:30-11:00
YOGA PRENATAL
avec Déborah

18:15-19:15
QI GONG
avec Catherine

19:30-20:45
YOGA CHINOIS
avec Dominique



MARDI

9:15-10:45
KUNDALINI YOGA
avec Emilie

11:00-12:00
HATHA YOGA
Isabelle Darchy

12:30-13:30
**YIN YOGA &
BAIN SONORE**
isabelle Coudray

18:15-19:15
**YOGA DE
L'ENERGIE**
avec Linda

19:30-20:30
**YIN YOGA & BAIN
SONORE**
avec Sunil &
Isabelle



MERCREDI

09:00-10:00
**YOGA CHAISE
DYNAMIQUE**
avec Linda

10:00-11:00
**YOGA DE
L'ENERGIE**
avec Linda

11:15-12:15
**YOGA CHAISE
SENIOR**
avec Linda

12:15-14:00
**YOGA DE
L'ENERGIE** avec
Linda

16:30-17:30
**YOGA PARENT /
ENFANT**
(1 fois / mois)
avec Blandine

18:15-19:15
QI GONG
avec Catherine

19:30-20:45
YOGA CHINOIS
avec Dominique



JEUDI

12:15-13:00
**RELAXATION
VOCALE**
avec Sunil

18h-19h
HATHA YOGA
avec Isabelle
Darchy

19h30-20h30
**YIN YOGA & BAIN
SONORE**
Isabelle Coudray



VENDREDI

9:00-10:00
QI GONG
avec Catherine

11:00-12:00
**QI GONG SUR
CHAISE / SENIOR**
avec Catherine

12:30-13:30
QI GONG
avec Catherine



SAMEDI - DIMANCHE

Conférence
Atelier
Puja

1 FOIS PAR MOIS



Kirtan
& Bhajan



Atelier
Qi Gong



Tarot de
Marseille



Cercle de
femme



Conférence
de l'asso



12, rue du faucigny
74700 SALLANCHES



www.espacehimalaya.fr